# stress away®
# Seminarprogramm 2024

## Seminar

### Glücksfaktor Resilienz – Mentale und emotionale Stärke gewinnen

Wirkungsvolle Tools für deine mentale und emotionale Stärken. Erfahre, wie Mentaltraining und Herz-Intelligenz (Herz-IQ) zu einem wirkungsvollen Mindset führen. Resultat: ein erfülltes – statt gefülltes Leben. Resilienz – diese innere Intelligenz ist bereits in unseren Anlagen vorhanden und wartet darauf, genutzt zu werden. Sowohl fürs Berufsleben als auch für die persönlichen Lebensbereiche ein Gewinn. Erlebe mit Stressexpertin und Autorin, Evi Giannakopoulos, ein horizonterweiterndes Resilienztraining und verändere nachhaltig die Art und Weise, wie du künftig mit Stress umgehst. Bist du bereit für einen Bewusstseinssprung?

Was du denkst und fühlst, wird zur Wirklichkeit. Alles beginnt bei den Gedanken und Gefühlen. Mit unserem Mentaltraining und den Übungen zur Herzkohärenz lernst du effektive Methoden kennen, um Ziele jeglicher Art in deinem Leben zu erreichen, Ängste oder Zweifel abzubauen oder Stress in gelassene Achtsamkeit umzupolen.

**14./15.3.2024 | 25./26.9.2024 | 9.00 – 17.00 Uhr**
in Zürich | CHF 740.00

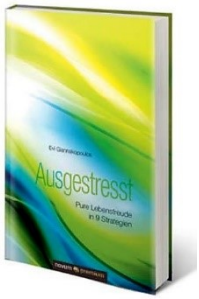
## Online-Kurs am Abend

### Grenzen sprengen und über sich hinauswachsen

Erfahre an diesem Abend, wie du deine Selbstwirksamkeit stärkst und Höchstleistungen im Berufs- und Privatleben erreichst. In der heutigen Zeit geht es darum, sich selbst neu zu erfinden und sich dabei authentisch treu zu bleiben. Das ist kein Widerspruch, sondern erlaubt uns, Grenzen zu sprengen und über uns hinauszuwachsen. Denn manchmal stehen wir uns selbst im Weg. An diesem online-Kurs erfährst du, wie du Lebensvisionen erfolgreich in Taten umwandelst und dabei lästige emotionale Konflikte beseitigst.
Mit einfachen stress away®-Übungen stärkst du deine emotionale Intelligenz und gewinnst einen konstruktiven Umgang mit «anders tickenden» Menschen. Lass dich inspirieren und erweitere dein Bewusstsein.

**24.4.2024, 18.30 - 20.30 Uhr**
Online-Kurs
CHF 69.00

**Ihr Geschenk**
Buch «Ausgestresst»
Im Wert von CHF 34.90
(ab 2-Tagesseminar)



## Das stress away®-Power Training

### Erschaffe heute die Wirklichkeit von Morgen

Bringe deine Herzenswünsche zur Realität. Bist du bereit, dein Leben in das zu verwandeln, dass du dir wünschst und wonach du dich sehnst? Bereit, das beste Jahr deines Lebens zu erleben? Dann ist dieses dreistündige Coaching zum Jahresbeginn genau das Richtige für dich. Melde dich gleich an und erlaube dir einen Bewusstseinssprung. Damit du spannend erleben kannst, wie sich die Dinge und Ereignisse im 2024 neu fügen. Wissenschaftliche Erkenntnisse und speziell entwickelte stress away®-Tools. Erfahre hier mehr darüber. Mit wirkungsvollen Übungen und hohem Erlebnisfaktor.

**Limited Edition exklusiv zum Jahresbeginn**
**8. - 31.1.2024 | 3 Stunden**
**Mo - Fr, 9.00 - 20.00 Uhr, frei wählbar**
stress away®-Praxis, Zürich
CHF 390.00

## Seminar

### Intuition – das gefühlte Wissen. Wie dein Bauchgefühl zu cleveren Entscheidungen führt

Ob im Berufs- oder Privatleben, dein Bauchgefühl hat dich schon oft clever geleitet. Wie entsteht Intuition? Wie kannst du sie gezielt einsetzen, um dein inneres Potenzial zu erreichen, Klarheit zu erhalten, eine Vision zu entwickeln und diese in die Realität zu übertragen? Lerne an diesem Seminar wirkungsvolle Techniken kennen. Entdecke auf einfache Weise den Zugang zu deinem inneren Potential und stärke deine Selbstwirksamkeit für weise Entscheidungen. Auch für «Kopfmenschen mit Herz». Intuitionstraining - vom Bauchgefühl zum Erfolg. Mit neuesten Erkenntnissen aus der Bewusstseinsforschung.

**4.5.2024, 10.00 - 16.00 Uhr**
In Zürich | CHF 320.00

## Seminar

### Wirkungsvolles Zeitmanagement

Wirkungsvolle Arbeitstechniken für ein effizientes Zeit- und Organisationsmanagement. Mit Umsetzungsplan und nützlichen Checklisten.

**16./17.5.2024 |4./5.11.2024, 9.00-17.00 Uhr**
In Zürich | CHF 860.00

## stress away®-Personal Trainings

### Die beliebten 4-Wochen-Coachingprogramme für nachhaltige Veränderungen

Du möchtest ein paar Ziele in deinem Leben erreichen und dein **Selbstmanagement** beruflich und privat verbessern? Mit diesem Trainingsprogramm gewinnst du in nur vier Wochen mehr Lebenskraft, stärkst deine Selbstkompetenzen und nutzt dein inneres Potenzial für mehr Erfolg im Leben.

**- Stressmanagement/Resilienztraining**
**- Mentaltraining**
**- Achtsamkeitstraining**
**- Training zum Wunschgewicht Happy Food**

stress away®-Praxis, 4-Wochen-Coachingprogramm
**Mo - Fr, 10.00 - 20.00 Uhr, frei wählbar** CHF 960.00

# Schicke Stress und Hektik ins Nirwana! Verwandle rastlose Getriebenheit in produktive Gelassenheit.

Fühlst du dich manchmal gestresst und möchtest etwas dagegen tun? Dann sind die Seminare und Personal Trainings von stress away® genau das Richtige für dich. Sie sind auf die hektische Arbeitswelt und Herausforderungen im Leben abgestimmt, wirkungsvoll und verwandeln Stress in Lebensfreude.

Für erfolgreiches Arbeiten und Sein im Flow-Zustand. Das Leben ist viel zu kostbar, also starte jetzt mit einem **Personal Training** oder einem **Seminar**. Für mehr Lebensqualität statt Stress.

**Spezialisiert auf: Stressmanagement & Resilienz, Mentaltraining, Zeitmanagement, Achtsamkeit & Meditation, emotionale Intelligenz (EQ), Empowerment, Entspannung, Antistress-Food und Selbstverwirklichung.**

15 JAHRE stressaway www.stressaway.ch

## Wer profitiert vom Angebot?

- Berufsleute und Familienmanagerinnen, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig, erfolgreich und gesund bleiben wollen.
- Alle, die berufliche Getriebenheit in produktive Gelassenheit umtauschen möchten.
- Menschen, die Chancen der aktuellen Arbeitswelt erkennen und für die Zukunft nutzen wollen.
- Diejenigen, die Dinge abschliessen oder neue Ziele angehen wollen.
- Menschen, die eine persönliche Strategie zum «starken Ich» nachhaltig entwickeln wollen.
- Jede und jeder, die oder der sich grundsätzlich empowern will – um Energie aufzutanken und die innere Mitte zu stärken.

**Hier unter www.stressaway.ch gibt's noch:**

» Feedbacks von begeisterten Kunden
» Kraftvolle Personal Trainings
» Wirkungsvolle Seminare
» Buchtipp: Ratgeber «Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien»
» Interviews und Artikel in Medien
» Beiträge auf Social Media: Instagram | Youtube | LinkedIn | Facebook
» Newsletter mit kostenlosem Ratgeber abonnieren

## Jetzt anmelden

stress away®
**eg@stressaway.ch | 043 542 34 41**
Schaffhauserstrasse 116, 8057 Zürich

stressaway®

## Stress-Expertin Evi Giannakopoulos

Seit über 30 Jahren arbeitet Evi Giannakopoulos mit wirkungsvollen Techniken, um die Grenzen menschlichen Bewusstseins zu sprengen und Menschen in ihrem Empowerment zu bestärken. Die Inhaberin von stress away® und Stress-Expertin ist spezialisiert auf Resilienz, Life-Balance, Persönlichkeitsentwicklung und Empowerment.

In Seminaren und Personal Trainings vermittelt sie Firmen und Einzelpersonen ihr Wissen und hat bisher mehrere Tausend Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse begleitet.

Mit der stress away®-Methode verfolgt sie ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele. Dabei verbindet sie westliche Wissenschaft mit östlicher Heilkunde.

Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel in Zeitungen und Zeitschriften und bekannt aus vielen Radio-Interviews. Sie ist regelmässig als Stress-Expertin in den Medien präsent. Ihr neues Buch «Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien».

- Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
- dipl. Stressregulationstrainerin SZS
- dipl. Ayurveda-Gesundheitsberaterin
- diplomierte Aerobic-Instruktorin SAFS
- vertiefende Weiterbildungen in Mentaltraining, Meditation, Yoga, HUNA, Jin Shin Jyutsu, Energieheilmethoden